プログラムバイク6114

AFB6114

取 扱 説 明 書

安全にご使用していただくために

取扱説明書をよくお読みいただき、内容を十分理解された上でご使用ください。

●改良のため、デザイン･仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。

ご使用前に必ずお読みください

この度は、プログラムバイク6114「AFB6114」をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございました。この取扱説明書は、本製品の組立と使用上の注意及び警告事項について詳しく記載しています。
本製品をご使用になる前には、必ずこの取扱説明書をよくお読みいただき、事故が起こらないよう、記載内容にしたがって正しくお使いください。また、お読みになった後も、必要な時にいつでも調べられるよう、すぐに取り出せる場所へ大切に保管してください。尚、本製品のご使用制限は体重90kg以下･連続使用時間30分までとなります。機器の連続使用によって熱を帯びた部品を冷却し、故障を防止するため、また、機器を末永くご使用いただくため、連続使用後、約1時間は機器を休ませてください。

INDEX

⚠ 本製品のご使用は、注意を怠ると大変危険です！

家庭で行うトレーニングは、ちょっとした不注意で大きな事故につながります。
本書に記載されている内容を守り、自己の責任のもとでトレーニングを行ってください。
お客様の不注意によるいかなる事故も、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

警告・注意事項

安全のために、必ずお守りください。

取扱説明書の警告及び注意内容は、危険の度合によって次の2段階に分けています。
表記されている内容をよく理解していただき、取扱説明書に従った使用法で点検・運動を行ってください。

⚠ 警　告

記載されている内容を守らなければ、死亡や傷害事故が生じる危険のあることを示します。

⚠ 注　意

記載されている内容を守らなければ、けがや製品が破損する恐れのあることを示します。
・破損したままで使用しますと、傷害事故の原因になります。

本書記載の警告及び注意事項を遵守されずにご使用されて生じたいかなる事故につきましても、弊社としましては、一切の責任を負いかねますのでご了承ください。また、本書記載の警告及び注意事項に該当すると思われる場合は本製品の組立及びご使用はせず、ただちに弊社カスタマーサービス課へお問い合わせください。

●また、各ページには安全にご使用いただくための注意点も表記しております。よくお読みいただき、書かれている内容を十分ご理解の上、ご使用ください。

組立前の警告事項

⚠ 警　告

1. 本製品は家庭用の自転車エルゴメーター（フィットネスバイク）です。学校・スポーツジム・業務用等、不特定多数の使用者によって使用されるものではありません。また、運動以外の目的では使用しないでください。
2. 本製品は日本国内でのみお使いください。
3. 本製品の使用は健康な方を対象としています。
次に該当する方は本製品を使用しないでください。
● 医師が使用を不適当と認めた方
次に該当する方は必ず医師に相談の上、ご使用ください。
● 医師の治療を受けている方や、特に身体の異常を感じている方
● 知覚障害のある方
● 妊娠している、または妊娠の疑いのある方
● 皮膚疾患のある方
● 血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方
● 骨粗しょう症など骨に異常のある方
● 心臓に障害のある方
● ペースメーカー等の体内植込型医用電気機器を使用している方
● 呼吸器障害をお持ちの方
● 高血圧症の方
● 内臓疾患（胃炎、肝炎、腸炎）等の急性症状のある方
● 悪性の腫瘍のある方
● リウマチ症、痛風、変形性関節炎等の方
● 過去の事故や疾病等により背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方
● 腰痛（椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症等）のある方
● 脚、腰、首、手にしびれのある方
● 脚部に静脈りゅう等の重度の血行障害や血栓症等のある方
● リハビリテーション目的で使用される方
上記以外に身体に異常を感じている時
4. 小学生以下及び一人での運動に不安を感じている方、または他者から見てそう感じられる方が使用される場合、リハビリテーションでの目的で使用される場合は、成人（健常者）の方の介添えの上、ご使用ください。また、5才以下の乳幼児やペットのいる場所でのトレーニングはお止めください。
5. 本製品の使用体重制限は最大90kgです。体重90kgを超える方はご使用にならないでください 。ご使用中、機器が破損する恐れがあり、重大な事故を引き起こす原因になります。
6. **本機の連続使用耐久時間は30分です。30分以上の連続作動はお止めください。また、ご使用後1時間はご使用にならないでください。故障の原因になります。**
7. 室温が10℃以下・35℃以上の状態ではご使用にならないでください。表示メーターが正常に表示しなくなる恐れがあり、駆動部品等の劣化も早めます。
8. この取扱説明書及び保証書は、大切に保管されますようお願いします。紛失された場合、再発行はお受けしかねることがあります。

警告・注意事項

組立時の警告・注意事項

⚠ 警　告

1. 本製品を長期にわたりご使用いただくため、ボルトの締まり、ピンの差し込み、金属バリ等の有無、変形、また、全ての溶接箇所にひび割れ等がないかご確認ください。
2. 本製品の「組立時」及び「ご使用中」「折りたたみ時」の際には、ボルト、ナット、パイプ、駆動部分に手、指などを挟まれないようにご注意ください。また、床面を保護するマット等をご使用ください。
3. 安全のため、組立の際は、必ず、軍手等を着用して、大人2人以上で行ってください。
4. 本製品をご自分で改造もしくは、付加及び部品を取り外した状態で使用された場合、重大な事故を起こす恐れがありますので絶対にしないでください。

⚠ 注　意

1. 組立の際は十分な場所を確保し、敷物を敷くなどして床や既存の家具に傷が付かないよう、注意して行ってください。
2. 組立作業中、カッターナイフなどの刃物や工具を使用する場合は、取り扱いに十分ご注意ください。
3. 組立前に部品が全て揃っているか、必ずご確認ください。もし揃っていない場合はお手数ですが、弊社カスタマーサービス課までご連絡ください。
4. 組立完了後、大きなグラつきやガタつきがないか十分にご確認ください。

使用中の警告・注意事項

⚠ 警　告

1. ご使用になられる前には、その都度、各部の部品が完全に固定されているか、必ず確認してください。ボルトがゆるんでいますと、ご使用中にパーツがはずれたりすることもあり、重大な事故を起こす恐れがあります。
2. ご使用前に、サドル及びハンドル取り付け部分等がしっかりと固定されており、また運動しやすいように調節されているかどうかをご確認ください。
3. 本製品への巻き込みを防ぐため、運動中は身体のサイズにあった運動着を着用し、(ゆったりと余裕のありすぎる衣服は避けてください。)また、手指や髪の毛などの巻き込みに注意してください。
4. **裸足・靴下・ストッキングで本製品をご使用になるのは危険ですのでおやめください。**必ず、ゴム底の運動靴(ランニングシューズ、トレーニングシューズ)をはいてご使用ください。運動靴をはかずに使用された場合、足の巻き込みやケガなど、思わぬ事故の原因になります。
5. 乗降する際、ハンドルにもたれかかったり、使用中に前後左右に激しくゆする運動、また周囲の人が使用者、及び本製品を押したり引いたりする行為は、安全性を損ない重大な事故を起こす恐れがありますので決してしないでください。
6. 本製品のベアリング部分は、非常にデリケートで精密にできています。立ち上がったままのペダリング、本体が左右に激しく揺れる位のアンバランスなペダリングは絶対にお避けください。過激な走行は事故や故障の原因となります。
7. 回転中のクランク(ペダル側の回転軸)及びホイール部には、決して指等で直接触れないでください。ホイール等に巻き込まれ重大な事故を引き起こす恐れがあり大変危険です。
8. 安全のため、ピンやボールペン等をポケットに入れたり、衣服に付けたままでの運動は絶対にしないでください。
9. 安全のため、本製品を脚立や踏台等のかわりに使用しないでください。
10. ご使用になる前には十分な準備運動を行い、体をほぐしてください。また、運動後も同様に体をほぐしてください。直接トレーニングされますと筋肉等に損傷を及ぼす原因になります。
11. 本製品は1人用です。同時に2人以上でご使用にならないでください。
12. 安全のため、使用中以外でも本体内部の駆動部分に手、指などを入れたりせず、また物や動物、特に乳幼児等取扱説明書を理解できない方が本製品に近づかないように十分注意してください。
13. 運動は少し疲れる程度の運動量を毎日継続して行うのが良く、無理な運動は筋肉を傷めるばかりか、運動効果も少なくなります。
14. 下記のような症状が出た時は、運動を中止してください。(めまい、ふらつき、冷や汗、顔面蒼白、失神、嘔吐、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、関節、筋肉等の痛み、骨折、その他心身の異常)
15. **ご使用中は必ず、ハンドルを握ってご使用ください。**
16. 健康のため、食直後は運動を避けてください。また、飲食・喫煙をしながらや飲酒後の運動は行わないでください。
17. 保護者の方は幼児等が本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。
18. 各部を操作する時には、手指を挟まないように注意してください。

19. 事故・破損の原因となりますので、表示メーターや本体カバーに寄りかかったり、腰をかけたりしないでください。
20. 本製品をご使用の方に対して、特にご注意いただきたい内容をラベルにして貼っています。本体貼付ラベルをはがしたり傷つけたりしないでください。
21. 事故・破損の原因となりますので、弊社指定の修理技術者以外の方は、表示メーターや本体カバー内などを分解したり、改造・修理は絶対にしないでください。
22. 幼児や、取扱説明書・警告ラベルの内容が理解できない方がお一人で機器に触れ、誤作動をしないように十分注意してください。誤った操作は事故の原因となります。

⚠ 注意

1. 本製品は必ず屋内でご使用ください。浴室など湿気の多い場所や、屋外、倉庫、ベランダ、軒下などのチリやホコリ、砂、ペットの毛などが多い場所、熱器具の近くでは使用しないでください。サビや傷み・故障の原因になります。
2. 本製品は水平な床の上に設置し、**使用中及び製品の移動・保管の際にも必ず床面を保護する不燃性のマット等を敷いてください。直接、床材（塩化ビニル樹脂等）の上にて使用した場合、レッグキャップによって床材が変色する場合があります。**また、畳の上ではご使用にならないでください。畳に損傷を与えます。
3. 運動中に体を壁や柱などにぶつけないよう、広い場所でお使いください。

電動機器の警告事項

⚠ 警告

── 本製品はAC100V（50／60Hz）電源を使用します ──

1. ご使用後は必ず、AC／DCアダプターをコンセントから抜いてください。
2. 使用にならない時や、雷が鳴り出した時には、AC／DCアダプターをコンセントから抜いてください。故障や、感電・漏電・発火の原因になります。
3. 本製品付属の専用アダプター以外を使用しないでください。
4. コンセントからAC/DCアダプターを抜き差しするときには、濡れた手で触ったり、AC/DCアダプターのコードを引っ張ったりしないでください。また、AC/DCアダプターのコードやプラグが傷んだり、プラグの差し込みが緩んだ状態のままでのご使用はしないでください。故障や、感電・漏電・発火の原因になります。
5. 使用中及び機械の移動・保管の際には、AC/DCアダプターのコードの上に重量物や本製品が載らないようにご注意ください。断線や短絡・発火の原因になります。
6. 保管の際、AC/DCアダプターのコードを、アダプター本体や製品本体に強く巻きつけたりしないでください。断線や短絡・発火の原因になります。

お手入れについての注意事項

⚠ 注意

1. 本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的に汚れ等を拭きとってください。また、汚れが落ちない場合は、中性洗剤のうすめ液で拭きとってください。
2. 本製品は、塗装加工及び各部に樹脂を使用していますのでシンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはお避けください。

保管についての警告・注意事項

⚠ 警告

1. 保管場所は本製品でつまずかないような場所に置き、特に小さなお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包等を施してください。また、直射日光が当たる場所や高温・多湿な場所には保管しないでください。
2. 万一、故障その他のトラブルが発生した場合には、お手数でも弊社カスタマーサービス課（フリーダイヤル0120-30-4515)までご相談ください。
3. 長期間ご使用になられますと、サビや摩耗により部品等の劣化が起こる場合があります。お買い上げ日より1年間を過ぎた製品で、購入日が弊社にて確認できる場合は有償にての点検サービスも行っておりますので、お気軽に弊社カスタマーサービス課までご相談ください。

⚠ 注意

1. ホコリや湿気のある場所、また、直射日光が当たる所や高温な所は避け、乾燥した場所に保管してください。
2. 長期間保管され、再び使用される場合は、本書の警告及び注意事項を再確認の上、ご使用ください。また、長期間使用されなくとも、部品の油切れ及びサビの発生などが予想されますので、本書の警告及び注意事項を確認し、異常がない事を確かめてから、ご使用ください。

警告・注意事項

ご使用中は必ず、ハンドルを握り、サドルに腰掛ける。

立ち上がったままのペダリング、本体が左右に激しく揺れる位の アンバランスなペダリングはおやめください。過激な走行は事故や故障の原因となります。

子供に触らせない。

小さなお子様が本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。

ハンドル・サドルの固定確認。

サドル調節部およびハンドル取付部分などがしっかりと固定されていることをご確認ください。

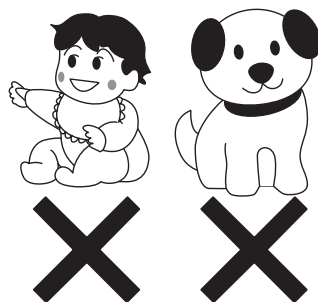
小さなお子様やペットのいる場所で使用しない。

使用中以外も本体内部などの駆動部分に手、指などを入れたりせず、また物や動物、特に乳幼児など、取扱説明書を理解できない方が本製品に近づかないように十分に注意してください。

裸足・靴下・ストッキングで使用しない。

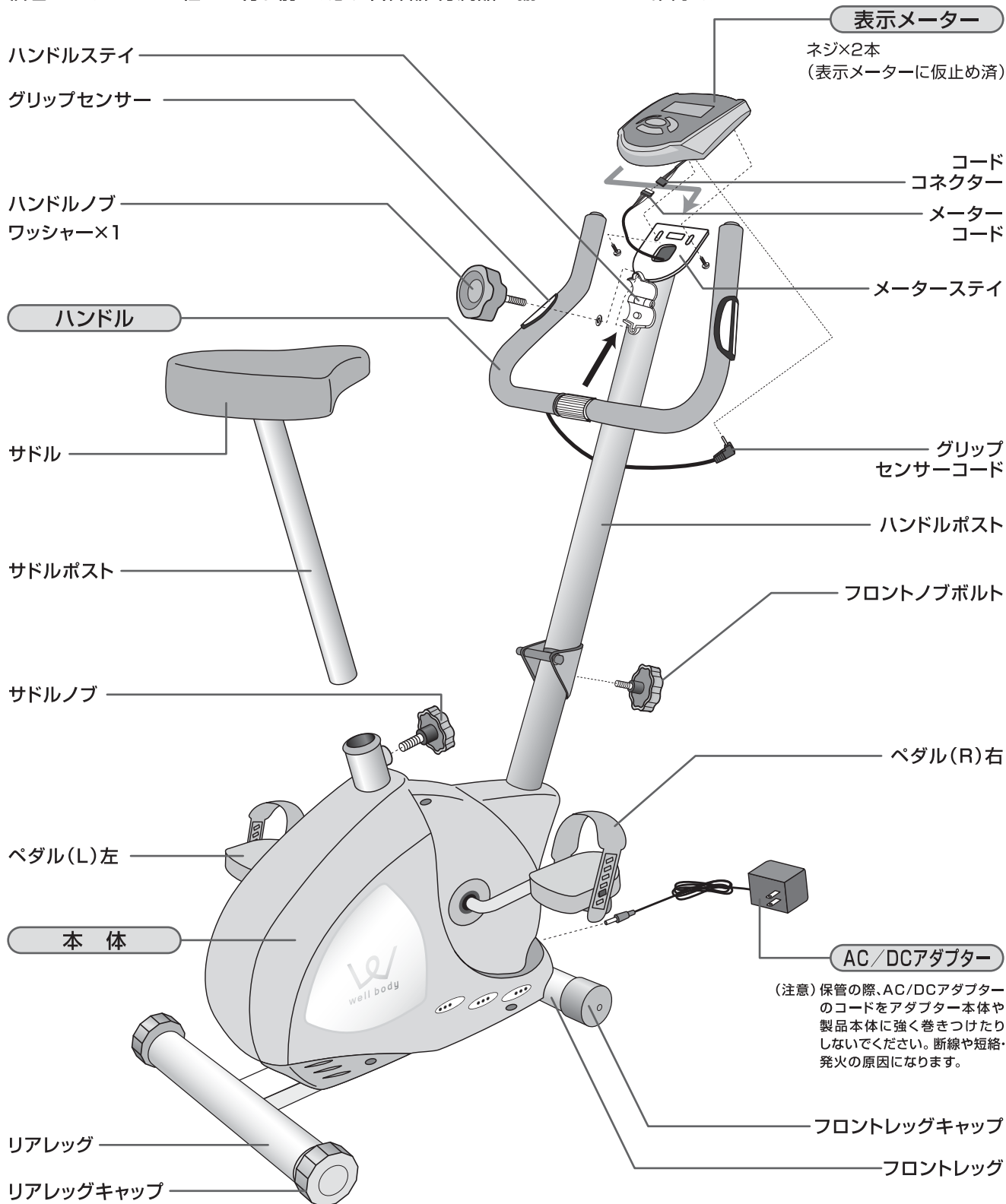
必ず運動靴を履いて使用してください。運動靴を履かずに運動された場合、足の巻き込みやケガなど、思わぬ事故の原因になります。

巻き込み注意。

巻き込みを防ぐため、身体のサイズにあった運動着を着用してください。また、手指や髪の毛などの巻き込みに注意してください。

マットの上に設置する。

使用中および本製品の移動・保管の際にも必ず床面を保護する不燃性のマットなどを敷いてください。直接、床材（塩化ビニル樹脂など）の上にて使用した場合、レッグキャップによって床材が変色する場合があります。

各部の名称 部材及び付属品

梱包をあけましたら組立を行う前に、必ず各部品・付属品が揃っているかご確認ください。

組 立 サ イ ズ：W 440 × D 800 × H 1,270 mm

折りたたみサイズ：W 440 × D 880 × H 685 mm

サドルの高さ：L700～H900 mm（35 mm ピッチ×7段階）

重　　　量：約20.5 kg

電　　　源：AC/DCアダプター
入力 AC100V（50/60Hz）／出力 DC6.0V

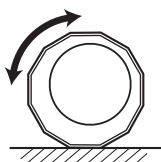
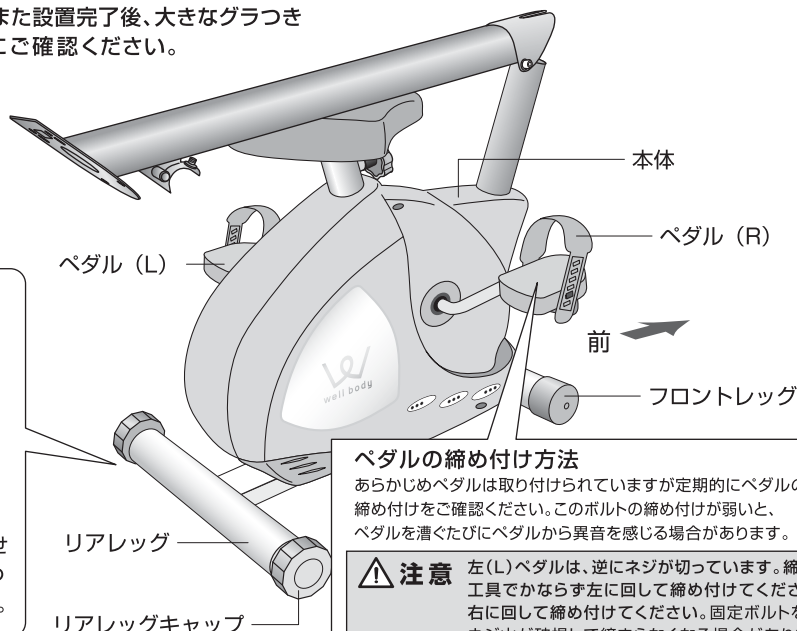
消 費 電 力：3.0W

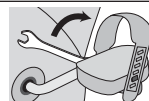
組立手順（床を傷つけたり床材を変色させない様に、必ず床面を保護する不燃性のマットなどの上で、組立手順に従って組み立ててください。）

必ず、軍手等を着用し、大人2人以上で組み立ててください。各部の組み立ては指で締める程度に仮止めし、すべて作業が終わった後、付属の工具等を使ってしっかり増し締めしてください。

1 梱包から本体を取り出します

⚠注意

本製品は水平な床の上に設置し、必ず床面を保護する不燃性のマット等をご使用ください。また設置完了後、大きなグラつきやガタつきがないか十分にご確認ください。

ペダルの締め付け方法

あらかじめペダルは取り付けられていますが定期的にペダルの締め付けをご確認ください。このボルトの締め付けが弱いと、ペダルを漕ぐたびにペダルから異音を感じる場合があります。

⚠注意 左(L)ペダルは、逆にネジが切っています。締め付けの際は付属の工具でかならず左に回して締め付けてください。右(R)ペダルは、右に回して締め付けてください。固定ボルトを逆さに回されますと、ネジ山が破損して締まらなくなる場合があります。

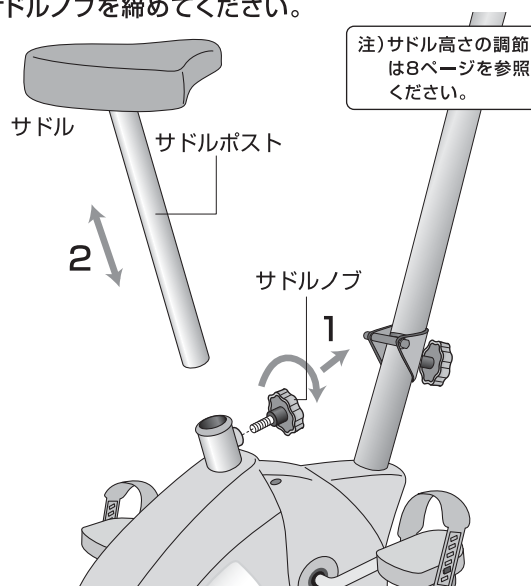
⚠注意 本製品のベアリング部分は、非常にデリケートで精密にできています。立ち上がったままのペダリング、本体が左右に激しく揺れる位のアンバランスなペダリングは絶対にお避けください。過激な走行は故障の原因となります。

2 ハンドルポストを立てます

1. フロントノブボルトをはずします。
2. ハンドルポストを起こします。
3. 外したフロントノブボルトでハンドルポストをしっかり固定します。

3 サドルの高さを合わせます

1. サドルノブを回し、はずします。
2. サドルの高さを合わせ、サドルノブでしっかりと固定します。

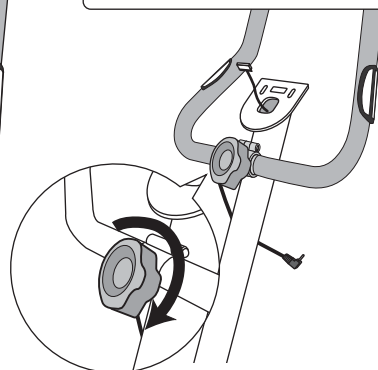
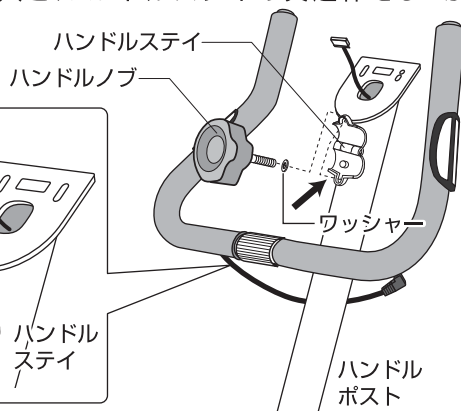
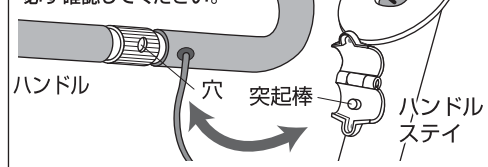
※ サドルポストの穴と本体側の穴が合うようにしてサドルノブを締めてください。

（床を傷つけたり床材を変色させない様に、必ず床面を保護する不燃性のマットなどの上で、組立手順に従って組み立ててください。）

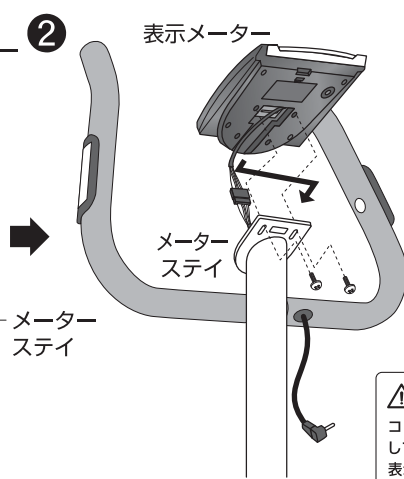
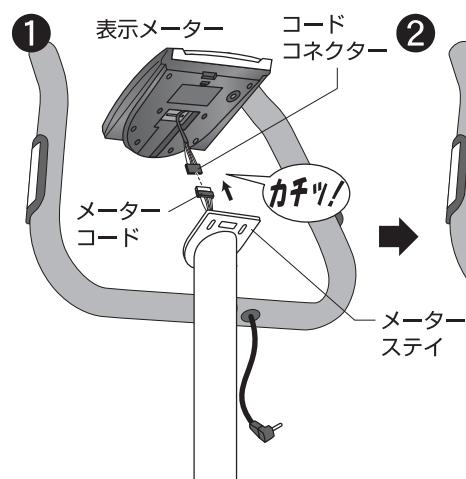
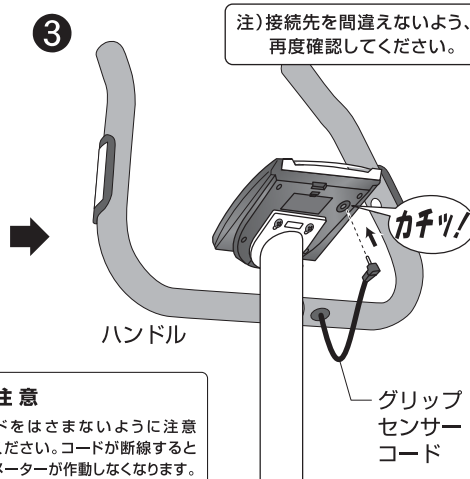
4 ハンドルを固定します

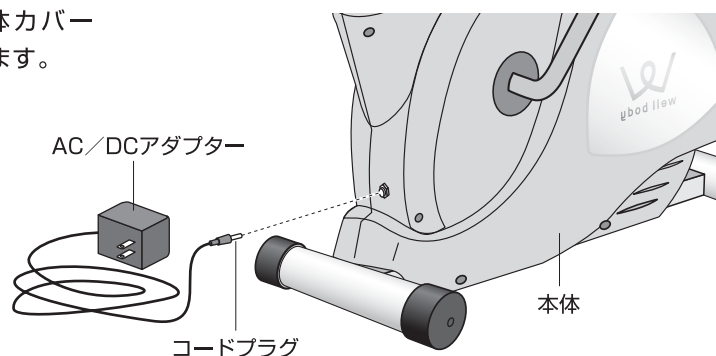
ハンドルをハンドルポストのハンドルステイにはさみ込み、ハンドルノブでしっかり固定します。その時ハンドルの穴と、ハンドルステイの突起棒をしっかりと合わせてください。

⚠注 意
運動中にハンドルが動かないようにしっかりと閉めてください。

⚠注 意
突起棒と穴をしっかり合わせ、ガタつきがないか必ず確認してください。

ハンドルステイ
ハンドルノブ
ワッシャー
ハンドル
穴
突起棒
ハンドルステイ
ハンドルポスト

5 表示メーターを取り付けます

❶メーターステイから出ているメーターコードを表示メーター裏のコードコネクターにしっかりと差し込みます。
❷表示メーターをメーターステイにスライドさせて、ネジ2本で固定します。
❸ハンドルから出ているグリップセンサーコードは、表示メーター裏（右上）のジャックにしっかりと差し込みます。

⚠注 意
コードをはさまないように注意してください。コードが断線すると表示メーターが作動しなくなります。

6 AC／DCアダプターを接続します

AC／DCアダプターのコードプラグを本体カバー前部（ハンドルポスト下）のジャックに差し込みます。

⚠警 告 本製品付属の専用アダプター以外を使用しないでください。

※ 組立完了後、メーターに通電しない場合には、組立手順 5、6のコードの接続をもう一度ご確認ください。

チェックポイント・サドルの調節・折りたたみ収納方法

チェックポイント　トレーニングを始める前にもう一度チェックしましょう

チェック 1…ハンドルやサドルにグラつきなどがないですか?

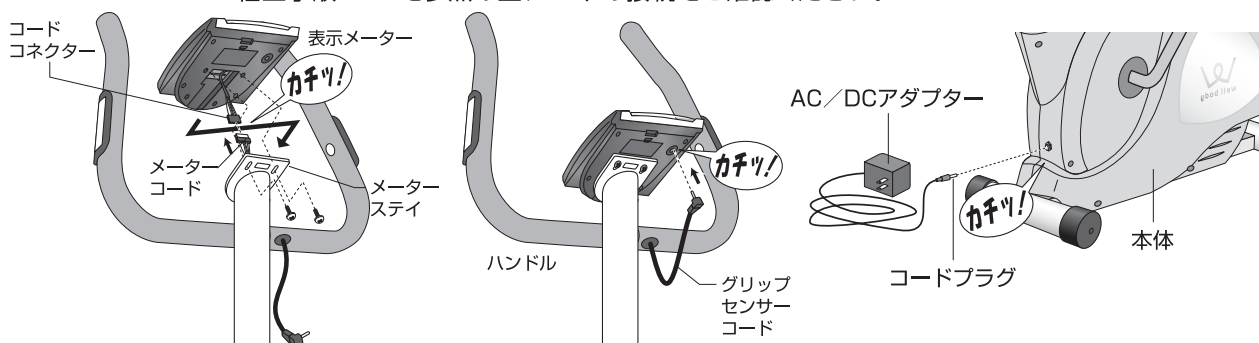
→ 組立手順 1〜6 を参照の上、工具などで取付部をしっかり締めてください。

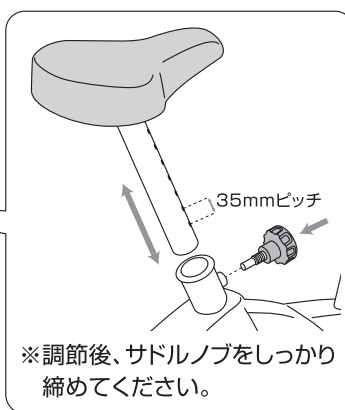
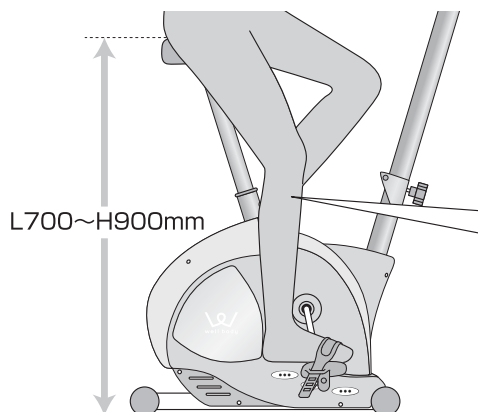
チェック 2…ペダルをこいだら、スムーズに回転しますか?

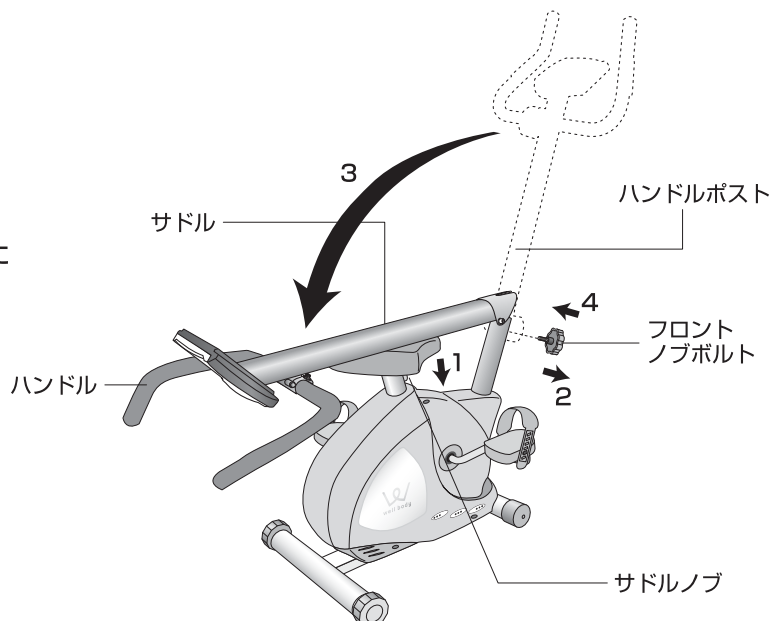
→ 組立手順1の【ペダルの締め付け方法】をご確認の上、工具で増し締めしてください。
ペダルボルトの固定が緩いと、異音が発生することがあります。

※ペダルを回すと、本体内部のホイールが回転し少なからずホイールの回転音とマグネットの引力による小さな振動が発生しますが、異常ではございませんので予めご了承ください。

チェック 3…コードはしっかり接続されていますか?

→ 組立手順 5･6 を参照の上、コードの接続をご確認ください。

■ サドルの調節

バイクにまっすぐに座り、ペダルが一番下の位置の時に足の裏の中心がペダル面に届き、その際にひざが軽く曲がる程度にしてください。サドル高さ:L700〜H900mm　（35mmピッチ×7段階）

■ 折りたたみ収納方法

1.サドルを一番下まで下げた状態で固定します。
2.フロントノブボルトをはずします。
3.ハンドルポストをサドル側に倒します。
4.はずしたフロントノブボルトをハンドルポストに固定します。

注）床面を傷つけないよう、床材を変色させないよう不燃性のマット等を敷いて行ってください。

表示メーターの機能

この表示メーターは**トレーニングメニューの選択**や**ペダル負荷の調節**をすることができます。
また、運動を中止してから数分後、自動的にメーター表示が消える「**オートパワーオフ機能**」が付いています。

メイン表示部

決定ボタンを押すと表示項目が切り替わります。

スキャン

数秒ごとに表示を自動切替します。

時間→速度→回転数→距離→カロリー
└ 心拍数←累積距離←ワット ←┘

① 時 間（分:秒）

運動経過時間を表示します。
STOP表示:スタートボタンで運動をスタートさせるとSTOP表示が消え、時間のカウントが始まります。

② 速度（km/h）

速度を表示します。

③ 回転数（RPM）

1分あたりのペダル回転数を表示します。

④ 距 離（km）

走行距離を表示します。

⑤ カロリー（kcal）

運動中の消費カロリーを表示します。
注）同じ運動をしても個人差（体格・体質）によって消費するカロリーは違います。表示されるカロリーはあくまでも一般的な目安としてください。

⑥ ワット（W）

運動量を表示します。

⑦ 累積距離（km）

運動開始からの累積走行距離を表示します。

⑧ 心拍数（拍／分）

測定した心拍数を表示します。
心拍数の測定方法は、P17「グリップセンサー付きハンドル使用上の注意」をご覧ください。

プログラム番号（13種）

選択したプログラム番号を表示します。

負荷レベル表示部

運動中のペダル負荷レベルを表示します。

ブロック表示部

運動中のペダル負荷変化を表示します。

【スタート/ストップ】ボタン

このボタンを押すと、選択したトレーニングメニューをスタートします。もう一度押すとストップします。
- このボタンを長押し（約2秒間）すると、トレーニングメニュー選択画面（初期画面）に戻ります。
- このボタンを長押し（約3秒間）すると、メーターの自動校正が始まり、自動校正終了後にトレーニングメニュー選択画面（初期画面）に戻ります。

【ダウン・アップ】ボタン

トレーニングメニューの選択・数値入力・ペダル負荷の変更を行います。

【決定】ボタン

表示項目の選択・切替を行います。

【体力評価】ボタン

このボタンを押すと体力評価プログラムが始まります。
P16「表示メーターの操作方法（体力評価）」をご覧ください。

注）心拍数測定状態でなければ、このボタンを押しても正しく機能しません。

【トレーニングメニューの選択】
トレーニングメニュー選択画面で、【ダウン・アップ】ボタンを押して、選択します。

P1 → P2 → … → P13 → THR → 65% → 85% → U1 → U2

【プログラムモード】
13種類のプログラムに応じて負荷が自動変化します。
→ 操作方法は、P10へ。

【ハートレートコントロールモード】
設定された目標心拍数に運動中の心拍数が近づくようにペダル負荷を自動変化させてくれます。
→ 操作方法は、P12へ。

【ユーザープログラムモード】
オリジナルのプログラムを作成し、そのプログラムに応じて負荷が自動変化します。
→ 操作方法は、P14へ。

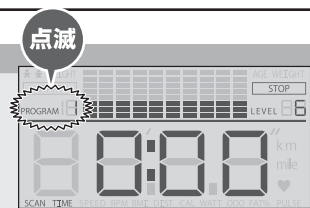
- 運動を開始してもメーター表示が出ない場合には、「組立手順5、6」を参照の上、再度ご確認ください。
- ボタンの操作の際は強く押さないでください。破損の原因になります。

表示メーターの操作方法（プログラムモード）

プログラムモード:13種類のプログラムから選択して運動するモードです。

1 トレーニングメニューの選択

【ダウン・アップ】ボタンを押し、プログラム（P1～P13）を選択します。

【決定】ボタンを押して決定します。

トレーニングメニュー選択画面

【決定】ボタンを押すたびに、

「*2-1* 時間の設定」→「*2-2* 距離の設定」→「*2-3* カロリーの設定」→「*2-4* 年齢の設定」

「*1* トレーニングメニューの選択」

と点滅する項目が切り替わっていきます。

表示が点滅している状態で、【ダウン・アップ】ボタンを押すと、その項目の数値を設定することができます。

複数の項目を同時に設定すると、それぞれの設定値に達する度にアラームが鳴り、運動が中断されてしまい、実用的ではありません。設定される項目は1つにされる方が良いでしょう。

2-1 時間の設定

「TIME」の数値が点滅します。

時間設定画面

目標時間の入力

【ダウン・アップ】ボタンを押し、目標時間を入力します。

（トレーニング中、時間表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標時間入力画面

【決定】ボタンを押すと、次へ進みます。

2-2 距離の設定

「DIST」の数値が点滅します。

距離設定画面

目標距離の入力

【ダウン・アップ】ボタンを押し、目標距離を入力します。

（トレーニング中、距離表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標距離入力画面

【決定】ボタンを押すと、次へ進みます。

2-3 カロリーの設定

「CAL」の数値が点滅します。

カロリー設定画面

目標カロリーの入力

【ダウン・アップ】ボタンを押し、目標カロリーを入力します。

（トレーニング中、カロリー表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標カロリー入力画面

【決定】ボタンを押すと、次へ進みます。

2-4 年齢の設定

「AGE」の数値が点滅します。

年齢設定画面

年齢の入力

【ダウン・アップ】ボタンを押し、年齢を入力します。

年齢入力画面

【決定】ボタンを押すと「*1* トレーニングメニューの選択」画面へ戻ります。

3 運動の開始へ（次ページ参照）

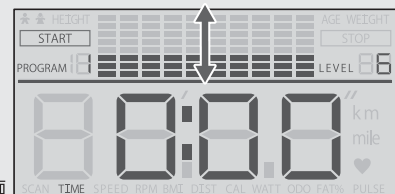
表示メーターの操作方法（プログラムモード）

3　運動の開始

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始します。

●ブロック表示部の「ペダル負荷」表示は、経過時間に合わせて点滅している列が1列目から10列目まで移動していきます。

3-1 ペダル負荷の調節

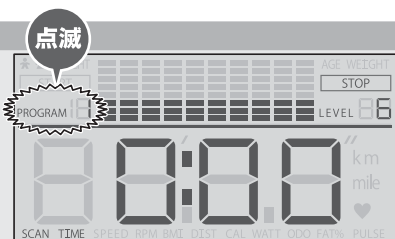
運動中に【ダウン･アップ】ボタンを押して、ペダル負荷レベルを変更することができます。

ペダル負荷レベル変更画面

4　運動の終了

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を終了します。

●手順2で、「時間」や「距離」、「カロリー」の目標値を設定している場合には、設定した数値に達すると、アラームが鳴り自動的に終了します。

5　トレーニングメニュー選択画面（初期画面）に戻る

【スタート/ストップ】ボタンを長押し（約2秒間）するとトレーニングメニュー選択画面（初期画面）に戻ります。

トレーニングメニュー選択画面

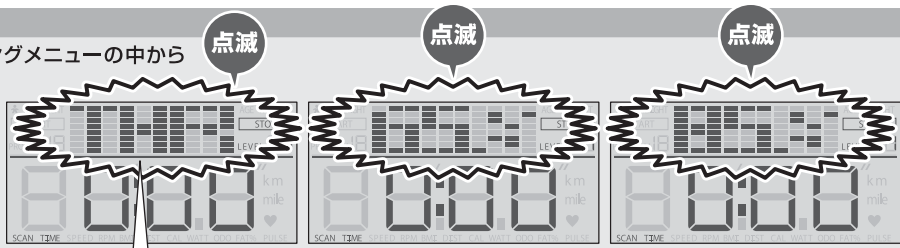
表示メーターの操作方法（ハートレートコントロールモード）

ハートレートコントロールモード:設定された目標心拍数、また設定された年齢情報から目標心拍数が計算され、運動中の心拍数がその数値に近づくようにペダル負荷レベルを自動変化させてくれるモードです。

1 トレーニングメニューの選択

【ダウン・アップ】ボタンを押し、トレーニングメニューの中から「THR」「65%」「85%」のいずれかを選択します。

【決定】ボタンを押して決定します。

トレーニングメニュー選択画面

ポイント 「THR」とは、ターゲット（目標）のことです。「THR」を選択すると、計算された割合ではなく、目標心拍数を数値で入力する事ができます。

【決定】ボタンを押すたびに、

「*2-1* 時間の設定」→「*2-2* 距離の設定」→「*2-3* カロリーの設定」→（「THR」選択時）「*2-4* 目標心拍数の設定」／（「65%」または「85%」選択時）「*2-4* 年齢の入力」→「*1* トレーニングメニューの選択」

と点滅する項目が切り替わっていきます。

表示が点滅している状態で、【ダウン・アップ】ボタンを押すと、その項目の数値を設定することができます。

ポイント 複数の項目を同時に設定すると、それぞれの設定値に達する度にアラームが鳴り、運動が中断されてしまい、実用的ではありません。設定される項目は1つにされる方が良いでしょう。

2-1 時間の設定

「TIME」の数値が点滅します。

時間設定画面

目標時間の入力

【ダウン・アップ】ボタンを押し、目標時間を入力します。

（トレーニング中、時間表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標時間入力画面

【決定】ボタンを押すと、次へ進みます。

2-2 距離の設定

「DIST」の数値が点滅します。

距離設定画面

目標距離の入力

【ダウン・アップ】ボタンを押し、目標距離を入力します。

（トレーニング中、距離表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標距離入力画面

【決定】ボタンを押すと、次へ進みます。

2-3 カロリーの設定

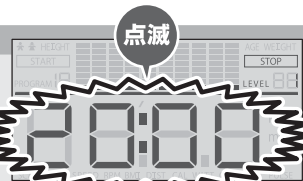
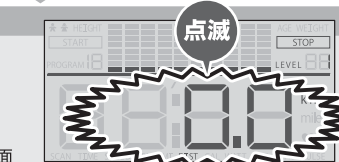
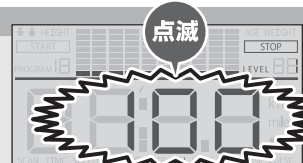
「CAL」の数値が点滅します。

カロリー設定画面

目標カロリーの入力

【ダウン・アップ】ボタンを押し、目標カロリーを入力します。

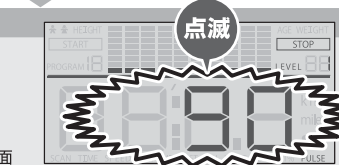
（トレーニング中、カロリー表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標カロリー入力画面

【決定】ボタンを押すと、次へ進みます。

「THR」選択時

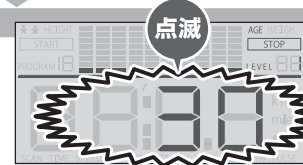
2-4 目標心拍数の設定

「PULSE」の数値が点滅します。
【ダウン・アップ】ボタンを押し、目標心拍数を入力します。

目標心拍数設定画面

「65%」「85%」選択時

2-4 年齢の入力

「AGE」の数値が点滅します。
【ダウン・アップ】ボタンを押し、年齢を入力します。

年齢入力画面

【決定】ボタンを押すと「*1* トレーニングメニューの選択」画面へ戻ります。

3 運動の開始へ（次ページ参照）

表示メーターの操作方法（ハートレートコントロールモード）

3　運動の開始

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始します。

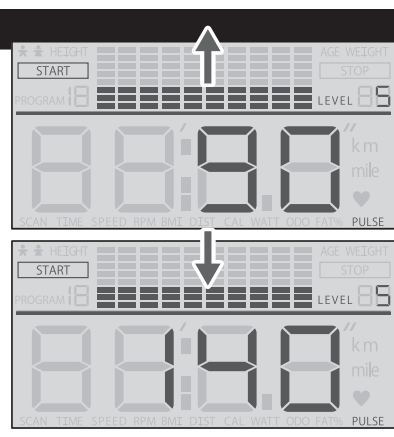
●ブロック表示部の「ペダル負荷」表示は、経過時間に合わせて点滅している列が1列目から10列目まで移動していきます。

3-1 ペダル負荷の調節

「ハートレートコントロールモード」では【ダウン・アップ】ボタンを押して、ペダル負荷レベルを変更することはできません。

ハートレートコントロール機能

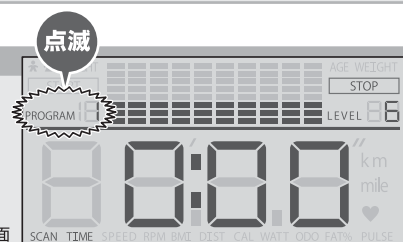
運動中の心拍数が目標心拍数より低ければ、ペダル負荷レベルは１段階ずつ上がっていきます。

運動中の心拍数が、目標心拍数より高ければ、心拍数表示が点滅表示になり、ペダル負荷レベルは一段階ずつ下がっていきます。

4　運動の終了

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を終了します。

●手順2で、「時間」や「距離」、「カロリー」の目標値を設定している場合には、設定した数値に達すると、アラームが鳴り自動的に終了します。

5　トレーニングメニュー選択画面（初期画面）に戻る

【スタート/ストップ】ボタンを長押し（約2秒間）するとトレーニングメニュー選択画面（初期画面）に戻ります。

トレーニングメニュー選択画面

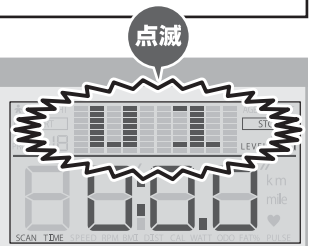
表示メーターの操作方法

表示メーターの操作方法（ユーザープログラムモード）

ユーザープログラムモード:オリジナルのプログラムを組んで運動するモードです。

1 トレーニングメニューの選択

【ダウン・アップ】ボタンを押し、トレーニングメニューの中からU1,U2のどちらかを選択します。

【決定】ボタンを押して決定します。

トレーニングメニュー選択画面

【決定】ボタンを押すたびに、

「*2-1* 時間の設定」→「*2-2* 距離の設定」→「*2-3* カロリーの設定」→「*2-4* 年齢の入力」 「*2-5* プログラムの作成」

「*1* トレーニングメニューの選択」

と点滅する項目が切り替わっていきます。

表示が点滅している状態で、【ダウン・アップ】ボタンを押すと、その項目の数値を設定することができます。

複数の項目を同時に設定すると、それぞれの設定値に達する度にアラームが鳴り、運動が中断されてしまい、実用的ではありません。設定される項目は1つにされる方が良いでしょう。

2-1 時間の設定

「TIME」の数値が点滅します。

時間設定画面

目標時間の入力

【ダウン・アップ】ボタンを押し、目標時間を入力します。

（トレーニング中、時間表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標時間入力画面

【決定】ボタンを押すと、次へ進みます。

2-2 距離の設定

「DIST」の数値が点滅します。

距離設定画面

目標距離の入力

【ダウン・アップ】ボタンを押し、目標距離を入力します。

（トレーニング中、距離表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標距離入力画面

【決定】ボタンを押すと、次へ進みます。

2-3 カロリーの設定

「CAL」の数値が点滅します。

カロリー設定画面

目標カロリーの入力

【ダウン・アップ】ボタンを押し、目標カロリーを入力します。

（トレーニング中、カロリー表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標カロリー入力画面

【決定】ボタンを押すと、次へ進みます。

2-4 年齢の設定

「AGE」の数値が点滅します。

年齢設定画面

年齢の入力

【ダウン・アップ】ボタンを押し、年齢を入力します。

年齢入力画面

【決定】ボタンを押すと、次へ進みます。

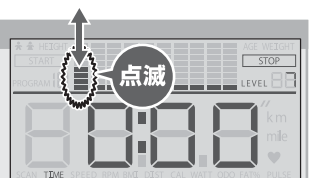
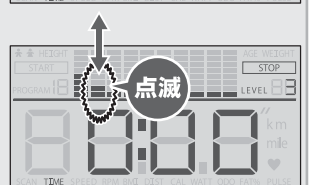
2-5 プログラムの作成

ブロック表示部　1列目のブロックが点滅します。
→【ダウン・アップ】ボタンで、1列目のペダル負荷レベルを入力します。

【決定】ボタンを押すと、次へ進みます。

ブロック表示部　2列目のブロックが点滅します。
→【ダウン・アップ】ボタンで、2列目のペダル負荷レベルを入力します。

【決定】ボタンを押すと、次へ進みます。

以下同様に、10列目までペダル負荷レベルを入力していきます。

プログラム作成画面（1列目）
プログラム作成画面（2列目）

10列目の入力後、【決定】ボタンを押すと、「*1* トレーニングメニューの選択」画面へ戻ります。

3 運動の開始へ（次ページ参照）

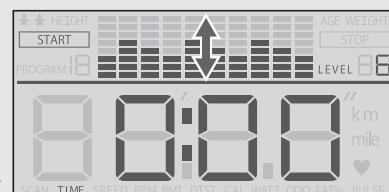
表示メーターの操作方法(ユーザープログラムモード)

3　運動の開始

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始します。

●ブロック表示部の「ペダル負荷」表示は、経過時間に合わせて
　点滅している列が1列目から10列目まで移動していきます。

3-1 ペダル負荷の調節

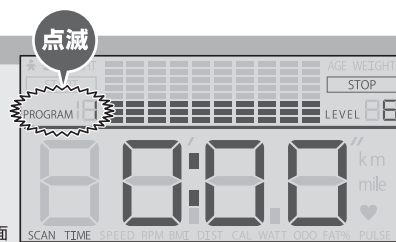
運動中に【ダウン・アップ】ボタンを押して、ペダル負荷レベルを
変更することができます。

ペダル負荷レベル変更画面

4　運動の終了

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を終了します。

●手順2で、「時間」や「距離」、「カロリー」の目標値を設定している場合には、設定した数値に達すると、
　アラームが鳴り自動的に終了します。

5　トレーニングメニュー選択画面(初期画面)に戻る

【スタート/ストップ】ボタンを長押し(約2秒間)すると
トレーニングメニュー選択画面(初期画面)に戻ります。

トレーニングメニュー選択画面

表示メーターの操作方法

表示メーターの操作方法（体力評価）

■体力評価とは

運動によって上昇した心拍数（脈拍）が、運動終了後1分間のクールダウンでどこまで安静時の心拍数に近づくことができるか（回復できるか）を機械的に測定し、その日のあなたの調子を客観的に測定します。

- ●一般的に心肺機能の優れている人は、運動開始時の心拍数はゆるやかに上昇し、クールダウン時、直ちに回復しようとする働きがあります。
- ●逆に運動不足の人は運動を開始し、運動強度が強くなるに伴い心拍数が急上昇し、クールダウン時は、なかなか回復しない傾向にあります。

心肺機能向上の目安や、その日の体調のチェックにご利用ください。

体力評価プログラムは、1分間のクールダウンを行い、「心拍数の初期値」と「結果後の心拍数」から体力を評価します。

■体力評価プログラム使用方法

1 運動を行い、心拍数を高めます

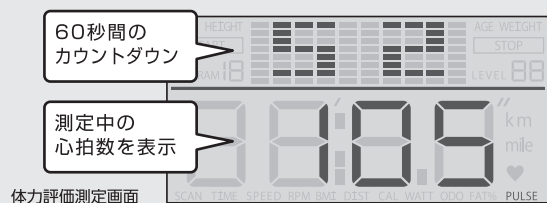
2 グリップセンサーで心拍数を測定し、表示メーターに心拍数を表示させます

3【体力評価】ボタンを押すと、1分間（60秒）のカウントダウンが始まります

※心拍数を測定していなければ、正しく機能しません。

※測定中は運動を行わないでください。

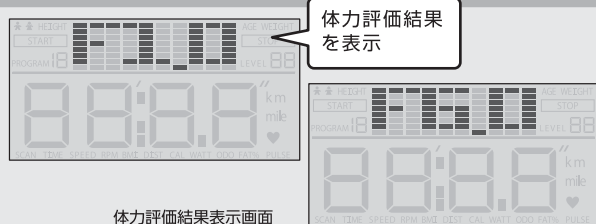
そのまま心拍数を測定しつづけてください。

体力評価測定画面

4 体力評価プログラムが終了すると評価がF1～F6で表示されます

1分間経過すると、F1.0～F6.0の範囲で体力評価の結果を表示します。

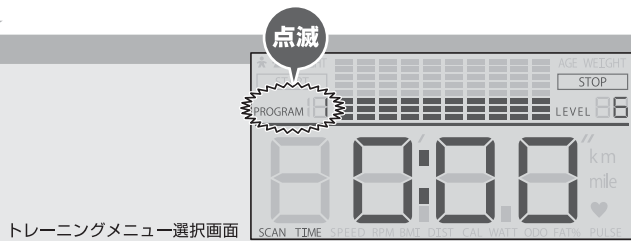
F1.0	F2.0	F3.0	F4.0	F5.0	F6.0
非常に優れている		◀	▶		劣っている

体力評価結果を表示

体力評価結果表示画面

完了後、【体力評価】ボタンを押すと、通常画面に戻ります。

5 トレーニングメニュー選択画面（初期画面）に戻る

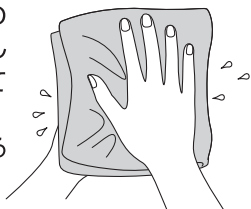
【スタート/ストップ】ボタンを長押し（約2秒間）するとトレーニングメニュー選択画面（初期画面）に戻ります。

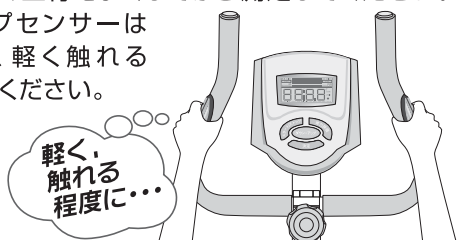
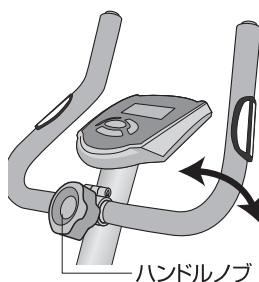
トレーニングメニュー選択画面

グリップセンサー付きハンドル使用上の注意

グリップセンサーは両手で握る

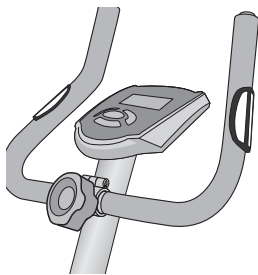
片手では測定できません。

濡れた手／乾燥した手では正しく測定できません

グリップセンサーは汗などで手の平が濡れていると、正しく測定しません。タオルなどで手を拭いてから測定してください。
また、手の平が乾燥しすぎている時にも測定しにくくなります。

血行が悪いと測定できません

血行が良くない状態では、血管の収縮による変化が微小なために読み取れない場合があります。
その場合には、血行をよくしてから測定してください。
また、グリップセンサーは強く握らず、軽く触れる程度に握ってください。

ハンドルを無理に回さない

ハンドルの角度を調節する時にはハンドルを無理に回さず、必ずハンドルノブを緩めてから調節を行ってください。
ハンドル角度調節後は、ハンドルノブをしっかり締め、ハンドルにがたつきがないか必ず確認してください。

心拍数測定ができなくなった時には

グリップセンサーは、静電気の影響を受けると正しい心拍数を測定できなくなります。その際には、AC/DCアダプターをコンセントから抜き、10秒以上たってから再度入れ直してください。電源を一度切ることによって、コンピューターを初期状態に戻します。

- この表示メーターは、医療機器ではありません。表示メーター上の数値はあくまで運動の目安としてご使用ください。
- 心拍数測定ができない場合は、「組立手順5、6」のコードの接続をもう一度ご確認ください。

故障かな?と思う前に

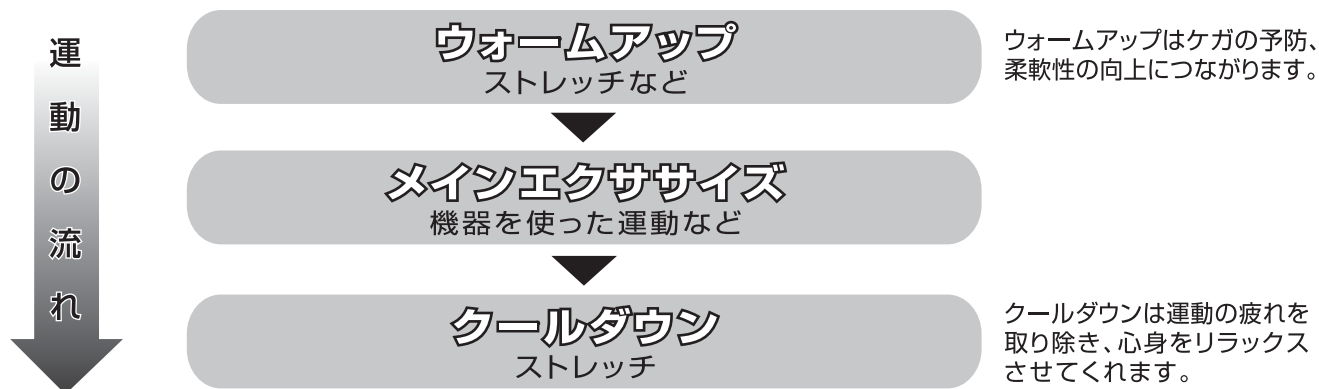
■ 故障かな?と思う前に 下記の項目を一度チェックしてください。

症　状	チェック箇所
●表示メーターが作動しない ➡	○ AC／DCアダプターをコンセントに差し込んでいますか? ○ AC／DCアダプターのコードプラグを本体にしっかり差し込んでいますか? ○ 組立手順5、6 の各コードの接続部をもう一度ご確認ください。
●グリップセンサーで心拍測定ができないまたは数値が乱れる ➡	○ グリップセンサーコードと表示メーター裏のジャックの接続をもう一度ご確認ください。(組立手順5) ○『グリップセンサー付きハンドル使用上の注意』(本頁上)をお読みください。
●表示メーターの表示がうまく出ない ➡	○ 組立手順5、6 の各コードの接続部をもう一度ご確認ください。
●ペダルがスムーズに回らない ➡	○ ペダルを逆回転方向に回転させてみてください。 (内部のチェーンベルトにずれが生じた場合、逆回転させることによって補正されます。)
●ペダルを回すと異音がする ➡	○ 左右のペダル固定が緩んでいませんか? 組立手順 1のペダル固定ボルトを再度しっかりと工具で締め付けてください。

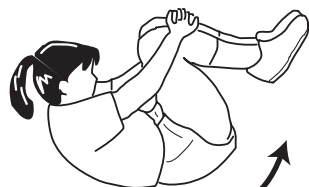
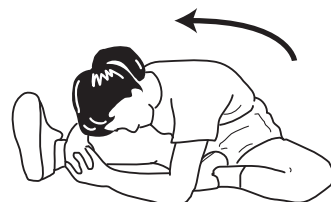
上記チェックを行っても直らない場合、またはその他の状況が発生した場合には、お手数ですが弊社カスタマーサービス課までお電話またはFAXでその状況を伝えてください。その際、上記以外の確認ポイントを説明させて頂く場合がありますがご協力の程お願いします。

お問い合わせは　カスタマーサービス課　0120-30-4515
(AM10:00～PM4:00　但し、PM12:00～1:00及び土・日・祝祭日を除く)まで

トレーニングについて

アルインコフィットネス機器をより効率良く・効果的にご使用いただくために適した運動方法を紹介します。
運動する方の体力、年齢、運動経験などには個人差があり、普段運動していない方が急に負荷の高い運動をすると心臓等に負担をかけ、大変危険ですので無理をせず、マイペースに行いましょう。

これから運動を始める方・久しぶりに運動をする方は、運動頻度は週2回から運動を始め、ウォームアップからクールダウンまで20～40分を目標にしましょう。

ウォームアップとクールダウン

ストレッチ例　運動前後に必ず行ってください。

クールダウンの方法は様々ですが、上記ストレッチの他、バイクなら軽い負荷でゆっくり5～10分間続け、ウォーカーならゆっくりと歩く程度で同じく5～10分間続けてください。

メインエクササイズ

有酸素運動＝しっかり呼吸をして酸素を体内に取り入れながらゆっくり長く運動すること

目的 ① 体脂肪の燃焼（ダイエット）

目的 ② 心肺機能の向上

より良い効果を得るには、個々の目的に合わせた正しい運動方法（心拍数チェック）を覚え、実践することです。
運動の強度により、体脂肪の燃焼に効果的なのか、心肺機能の向上に効果的なのかにわかれます。

目的 ① 体脂肪燃焼（ダイエット）のための運動

年齢	最大心拍数（1分間）	運動中の心拍数	
		1分間	10秒間
15	205	133～113	22～19
20	200	130～110	22～18
30	190	124～105	21～18
40	180	117～ 99	20～17
50	170	111～ 94	19～16
60	160	104～ 88	17～15
70	150	98～ 83	16～14

左表はどれくらいの心拍数で運動すればよいかの目安を示しています。心臓が脈打つ限界の回数(最大心拍数)は年齢によっておおよそ決まっています。表の最大心拍数では、40才の人なら心臓は1分間に180拍が上限になります。
体脂肪の燃焼が目的の場合、左表からご自身の年齢に適した1分間の心拍数(最大心拍数の55～65％)を目安に、運動中この心拍数を維持するようにしましょう。

目的 ② 心肺機能向上のための運動

年齢	最大心拍数（1分間）	運動中の心拍数	
		1分間	10秒間
15	205	174～133	29～22
20	200	170～130	28～22
30	190	162～124	27～21
40	180	153～117	26～20
50	170	145～111	24～19
60	160	136～104	23～17
70	150	128～ 98	21～16

心肺機能向上のための運動は、体脂肪の燃焼が目的の運動に比べ、目安となる心拍数はやや高めになります。
心肺機能の向上が目的の場合、左表からご自身の年齢に適した1分間の心拍数(最大心拍数の65～85％)を目安に、運動中この心拍数を維持するようにしましょう。

上表にある目的別の心拍数は年齢を目安として運動の心拍数を算出していますので、個人の体力レベルによっては表の心拍数で運動するときつく感じたり、非常に楽だということがあります。より自身の目的に適した運動の心拍数は下記の計算式にご自身の年齢と安静時の脈拍を測ることで計算していただけます。

$$\{(220-\text{年齢})-\text{安静時心拍数}\}\times\begin{matrix}0.55\,(\text{体脂肪の燃焼が目的})\\0.65\,(\text{心肺機能向上が目的})\end{matrix}+\text{安静時心拍数}=\text{運動の目標心拍数}$$

心拍数のチェック方法

脈拍の取りにくい方や正確な心拍数を測定するには右図のように左手首内側上部を右手の中指と人さし指で押さえます。1分間を測るのは大変ですから、上表のよう10秒間測り、その数値を6倍して1分間の心拍数に換算しましょう。

運動は20～30分を目標にしましょう。
また、1週間に2回を目安にはじめ、慣れてきたら徐々に回数を増やしていきましょう。運動を楽しく継続して行うことが、最も効果的で効率の良い健康への近道です。

運動を開始して体脂肪の燃焼が活発になるまで20分ほどかかります。運動を開始して最初の20分は血液の中を流れている脂肪がエネルギーとして利用されます。血液中の脂肪が燃焼され減ってくると、蓄えられている皮下脂肪や内臓脂肪を分解し、エネルギーとして利用しはじめます。そのため、体脂肪を燃焼させ効果的に減量(ダイエット)するためには、20分以上のゆっくりとした運動を続けることが大切です。
とはいえ、いきなり20分以上の運動をするのはとてもきつく感じてしまいます。運動を開始して20分以内では、ドロドロの血液をきれいにすることができますので、健康維持を目的の場合は20分以内でも効果があります。ご自身の体力にあわせて、少しずつ運動の時間を長くしていきましょう。また、日常の体調管理、効果的な運動のためにも脈拍数のチェックは必ずおこなうようにしましょう。

表示メーターの操作方法　早見表

本体にAC/DCアダプターを差し込む、または【スタート/ストップ】ボタンを長押し（約2秒間）してトレーニングメニュー選択画面（初期画面）に戻す

「時間」や「距離」、「カロリー」、「年齢」などの数値は【スタート/ストップ】ボタンの長押し（約2秒間）で、初期値に戻ります。

- 運動を開始してもメーター表示が出ない場合には、「組立手順5、6」を参照の上、再度ご確認ください。
- この表示メーターは操作を停止してから数分後、自動的に電源が切れる「オートパワーオフ機能」が付いています。途中で操作を中断し電源が切れた場合は、再度いずれかのボタンを押すと電源が入り、引き続き設定が行えます。（電源が切れた時の状態から始まります。）

【ダウン・アップ】ボタンを押し、トレーニングメニューを選択

プログラムモード（P1～P13）

1. 【決定】ボタンを押して決定
2. 【ダウン・アップ】ボタンを押し、目標時間を入力
3. 【決定】ボタンを押して決定
4. 【ダウン・アップ】ボタンを押し、目標距離を入力
5. 【決定】ボタンを押して決定
6. 【ダウン・アップ】ボタンを押し、目標カロリーを入力
7. 【決定】ボタンを押して決定
8. 【ダウン・アップ】ボタンを押し、年齢を入力
9. 【決定】ボタンを押して決定
10. 【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始
11. 運動中【ダウン・アップ】ボタンを押して、ペダルの負荷レベルを変更可能
12. 【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を終了

ハートレートコントロールモード（THR、65%、85%）

1. 【決定】ボタンを押して決定
2. 【ダウン・アップ】ボタンを押し、目標時間を入力
3. 【決定】ボタンを押して決定
4. 【ダウン・アップ】ボタンを押し、目標距離を入力
5. 【決定】ボタンを押して決定
6. 【ダウン・アップ】ボタンを押し、目標カロリーを入力
7. 【決定】ボタンを押して決定
8. 「THR」選択時：【ダウン・アップ】ボタンを押し、目標心拍数を入力
   「65%」「85%」選択時：【ダウン・アップ】ボタンを押し、年齢を入力
9. 【決定】ボタンを押して決定
10. 【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始
11. 【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を終了

ユーザープログラムモード（U1、U2）

1. 【決定】ボタンを押して決定
2. 【ダウン・アップ】ボタンを押し、目標時間を入力
3. 【決定】ボタンを押して決定
4. 【ダウン・アップ】ボタンを押し、目標距離を入力
5. 【決定】ボタンを押して決定
6. 【ダウン・アップ】ボタンを押し、目標カロリーを入力
7. 【決定】ボタンを押して決定
8. 【ダウン・アップ】ボタンを押し、年齢を入力
9. 【決定】ボタンを押して決定
10. 【ダウン・アップ】ボタンを押し、一列目のペダル負荷レベルを入力
11. 【決定】ボタンを押して決定
12. 同様に10列目まで入力
13. 【決定】ボタンを押して決定
14. 【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始
15. 運動中【ダウン・アップ】ボタンを押して、ペダルの負荷レベルを変更可能
16. 【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を終了

【スタート/ストップ】ボタンを長押し（約2秒間）すると、トレーニングメニュー選択画面（初期画面）へ戻ります。

保　証　書

この度は、本製品をお買い上げいただきましてありがとうございます。品質には万全を期しておりますが、通常の使用において、万一故障が発生しましたときは保証規約により無償修理をいたします。

保証規約

1. 通常の使用により、万一、材質上または構造上の欠陥が生じた場合、お買い上げ店もしくは弊社のサービス機関にお申し出ください。無償で新品と交換または修理をさせていただきます。ただし、以下の理由またはこれに準ずる理由により生じた故障等については本保証は適用されません。
   - a. 説明以外の誤操作、取扱上の不注意
   - b. 天災、火災、地震等による故障
   - c. 砂・泥・水かぶり等が原因で生じた故障
   - d. お買い上げ後の転居等による輸送、移動、落下等
   - e. 保存上の不備
   - f. 弊社規定の修理取扱所以外で行われた修理等による故障
   - g. 本製品本来の使用目的以外の使用
   - h. 学校・スポーツジム・業務用等の不特定多数による使用
   - i. 日本国外でのご使用の場合
   - j. 本保証書の添付のない場合
2. 保証の対象となるのは本体のみで、使用に伴う消耗部品は、保証の対象とはなりません。
3. 修理品については運賃、諸費用は原則としてお客様にてご負担願います。
4. 無償保証期間はご購入日から1年間です。
5. 保証の適用されない故障及び保証期間（1年間）が切れた後の故障につきましては、有償で修理いたします。
6. 本保証書は再発行いたしませんので、大切に保管しておいてください。
7. 本保証書はお買い上げ年月日、販売店名、販売店印が記入されていないと無効です。
   但し、本保証書は製品と一緒に梱包されておりますので、販売店印がもらえない事があります。
   その際は、レシートをここに添付して、販売店印の代わりとして下さい。

ご購入店名	㊞	おなまえ	
		おところ	〒
ご購入年月日		電話番号	（　　　）ー

※お客様にご記入いただいた保証書（個人情報）は、修理・サービスに利用させていただく場合がございますのでご了承ください。

アルインコ株式会社　フィットネス事業部　大阪府高槻市三島江1-1-1

この保証書は、本書に明示した期間、条件のもとにおいて無償修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって保証書を発行している者（保証責任者）、及びそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理等についてご不明の場合は、お買上の販売店または弊社カスタマーサービス課までお問合せください。
なお、この製品の補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後、約2年です。
詳しくは、弊社カスタマーサービス課までお問合せください。

ALINCO アルインコ株式会社
カスタマーサービス課

フリーダイヤル 0120ー30ー4515
（AM10:00〜PM4:00　但しPM12:00〜1:00及び土・日・祝祭日を除く）
上記以外受付FAX:072ー678ー6410